

ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ АРТ-ТЕХНОЛОГИЯ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ КОММУНИКАТИВНОСТИ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ

Аннотация. Данная статья посвящена проблеме преодоления трудностей коммуникации и социально-психологической адаптации первоклассников. Использование возможностей танцевально-двигательной терапии в форме педагогической технологии является инновационным направлением в российской школе. В тексте статьи обосновывается целесообразность использования танцевально-двигательной образовательной арт-технологии как целостной системы, способствующей развитию экспрессивного невербального самовыражения, приобретению опыта позитивного эмоционально-ценностного взаимодействия в коллективе сверстников, формированию навыков конструктивной коммуникации с учителем, повышению уровня социально-психологической адаптации первоклассника к школе в целом.

Abstract. This article deals with the problem of overcoming the difficulties of communication and social and psychological adaptation of first-graders. Harnessing the power of dance movement therapy in the form of educational technology is an innovative direction in the Russian school. The text of the article the expediency of the use of dance movement educational art technology as an integrated system conducive to the development of expressive non-verbal expression, acquiring experience positive emotional and value of interaction in a group of peers, the formation of constructive communication skills with the teacher, raising the level of socio-psychological adaptation of first-graders to school generally.

Ключевые слова: социально-психологическая адаптация, арт-терапия, арт-технология, коммуникативность, танцевально-двигательная терапия, коммуникация.

Key words: social and psychological adaptation, art therapy, communication abilities, dance/movement therapy.

Социально-психологическая адаптация детей младшего школьного возраста к школьной жизни является одной из важнейших и актуальных проблем педагогической науки и практики. Особое внимание к этой проблеме обусловлено ежегодным увеличением количества детей, попадающих в «группу риска» процесса школьной дезадаптации.

Оптимизация процесса адаптации к школе детей младшего школьного возраста имеет место быть в условиях, где есть возможность к расслаблению, оптимизации

положительного эмоционального фона, развитию эмпатических способностей, навыков предотвращения конфликтной ситуации, навыков невербального общения, слушания. Именно средства танцевально-двигательной арт-технологии являются средствами гармонизации эмоциональной сферы учащихся. Специально организованные внеклассные занятия танцевально-двигательной арт-технологии могут максимизировать процесс оптимизации, развития и коррекции выделенных нами компонентов эмоциональной сферы личности. Занятия, осуществляемые в непривычной для детей форме, (использование арт-терапевтических игр, упражнений, ролевых игр, активной творческой деятельности) способствуют развитию познавательных интересов, эмпатических способностей, навыков предотвращения конфликтной ситуации, навыков невербального общения, слушания, оптимизации положительного эмоционального фона, расслаблению и т.д.

Особый этап развития ребенка это переход из детского сада в школу. Именно в этот момент меняется его место и статус в социальной жизни, меняется весь уклад его жизни и возрастает физическая и эмоциональная нагрузка. Одна из основных проблем – это недостаток игровой деятельности. В психологии дошкольников и младших школьников много общего, главное место наравне с учебной деятельностью занимает игра, она остается значимой и актуальной в начале школьной жизни [4: 5]. Однако уроки в школе, выполнение домашних заданий, у некоторых школьников занятия музыкой, иностранными языками приводят к тому, что двигательная активность у них уменьшается примерно в два раза, по сравнению с той, какой она была до поступления в школу. Но сама потребность в движении остается прежней, так как ребенок физиологически ребенок не изменился, еще не привык к школьному режиму, не освоил свои новые обязанности и связанные с ними модели поведения.

Современные педагоги-исследователи (В.Я. Воронова, Д.В. Менджерицкая, В.П. Залогина, Н.В. Королева, З.В. Обыдова и др.) в своих исследованиях показывают, что под влиянием коллективных игр у детей воспитываются общие нормы, которые затем переносят за пределы игры и используются в реальной жизни. Игра и физическая активность готовит ребенка к предстоящему школьному обучению, которое заключается в формировании конкретных форм умственных действий. Исходя из этого, уровень развития игровой и физической деятельности служит исходным пунктом для создания хороших условий для успешной адаптации детей к школе.

Все вышеизложенное доказывает необходимость комплексного участия педагогов основного и дополнительного образования, психолога, школьного врача в решении проблемы адаптации первоклассников к условиям школьного обучения, а также поиска новых технологий, оптимизирующих процесс социально-психологической адаптации первоклассников к школе.

Одним из таких направлений стали образовательные арт-технологии, которые представляют собой совокупность приемов, техник и специфических методов арт-

терапии, которые может использовать учитель в работе со школьниками, не выходя за рамки образовательного процесса и психолого-педагогического сопровождения учебной и внеклассной деятельности школьника. Конкретные образовательные арт-технологии разрабатываются с учетом индивидуально-возрастных особенностей учащихся школы каждого возрастного периода (младший, средний и старший школьный возраст).

Главная цель арт-технологий – активизировать, мобилизовать ресурсы учащегося или группы через креативную деятельность. Если ребенок способен креативно отвечать на вызовы окружающей действительности, он может разрешить свою проблему.

В основе концепции арт-технологий – *живое осознанно чувствующее тело* как центральное образование, связывающее все наши действия, движения, эмоции, мысли [2].

Танцевально-двигательная арт-технология является инновационным направлением психолого-педагогического сопровождения процесса адаптации первоклассника к школе. Танцевально-двигательная арт-технология применяется при работе с детьми в целях оптимизации процесса адаптации к окружающему миру. Цель танцевально-двигательной арт-технологии – развитие осознанности собственного тела, создания позитивного образа тела, развитие навыков общения, исследование чувств и приобретение опыта эмоционально-ценностного коллективного взаимодействия [3].

Представление о танце как способе коммуникации было разработано танцовщицей Мери Вигман [7], которая считала, что танец – это живой язык, которым говорит человек, где носителем и посредником является человек, а инструменты выражения – человеческое тело.

Благодаря танцевально-двигательной арт-технологии ученик может применять движения для выражения себя и своих эмоций, для сохранения своего «Я» в контакте с другими. Танцевально-двигательная арт-технология в работе с телом использует сны, символы или образы. В отличие от других подходов в работе с телом, это единственный вид арт-технологии, где используется много свободы и пространства. Она, помимо движения, для расширения и обогащения творческого и эмоционально-выразительного мира ученика используют разные понятия: пространство, время, вес и т.д.

На сегодняшний день танцевально-двигательная арт-технология все больше ориентируется на развитие эффективного взаимодействия с самим собой и с группой, в процессе которого оптимизируется процесс адаптации к окружающему миру. Наблюдая за тем, как выражают чувства другие люди, участник группы может постепенно и у себя обнаружить свои собственные чувства и начать раскрывать и проявлять их. Микрокосмос мира, который создается в группе, дает участнику возможность получать и давать обратную связь и расширить стратегии поведения, а также увеличить диапазон социально-психологических ролей [6].

Анализ теоретических источников, выявление сущности, структуры, специфики и функций танцевально-двигательной арт-технологии позволили выделить наиболее важные черты для оптимизации процесса адаптации:

- создание безопасного эмоционально-комфортного для детей пространства;
- подбор соответствующих возрастным особенностям учащихся методов и приемов овладения танцевально-двигательной арт-технологией;
- учет индивидуально - личностных качеств ученика.

Танцевально-двигательная арт-технология в школе направлена на решение следующих *задач*:

1. Углубление осознания членами группы собственного тела и возможностей его использования. Это не только улучшает физическое, эмоциональное состояние участников, но и служит развлечением для многих из них. В начале первого занятия педагог наблюдает за участниками, оценивает сильные стороны и изъяны двигательного репертуара каждого, затем определяет, какие движения подойдут каждому первокласснику лучше всего.

2. Усиление чувства собственного достоинства у первоклассников путем выработки у них более позитивного образа тела. Танец позволяет сделать образ своего тела более привлекательным, что напрямую связано с более позитивным образом «Я».

3. Развитие социальных навыков посредством приобретения участниками соответствующего позитивного опыта. Танцевальные движения представляют собой относительно безопасное средство связи с окружающими во время обучения социально приемлемому поведению. Танцевальная арт-технология создает условия для творческого взаимодействия, позволяет преодолевать барьеры, возникающие при речевом общении.

4. Помощь первоклассникам вступить в контакт с их собственными чувствами путем установления связи чувств с движениями. При творческом отношении ученика к движениям под музыку танец приобретает экспрессивность, позволяющую высвободить подавляемые чувства и исследовать скрытые конфликты, которые могут быть источником психического напряжения. Здесь психодинамическое понятие «катарсиса» распространяется на танец, поскольку его движения высвобождают скрытые чувства, а это имеет прямой коррекционный смысл. Танцевальные движения не только экспрессивны, но и обладают способностью снимать физическое напряжение, в особенности, если они включают раскачивание и растяжку.

5. Создание «магического кольца». Занятия в группе подразумевают совместную работу участников, игры и эксперименты с жестами, позами, движениями и другими невербальными формами общения. Все это в целом способствует приобретению участниками группового опыта, все компоненты которого на бессознательном уровне образуют замкнутый устойчивый комплекс – «магическое кольцо».

6. Усиление двигательной активности, организация своеобразного коммуникативного тренинга и социо-терапевтического общения.

7. Двигательное, эмоциональное и личностное раскрепощение.

Специальные упражнения танцевальной арт-технологии передаются через свободные движения, покачивания, движения, требующие чередования собранности с расслаблением, которые связаны с правильным и равномерным дыханием, свободным перемещением в пространстве или по точно определенному маршруту.

На 1 этапе, который занимает несколько минут, занятия танцевально-двигательной арт-технологией обычно используется для изначальной разминки. Такие упражнения имеют физический (разогрев), психологический (соотношения с чувствами) и социальный (взаимоотношения) аспекты.

Планируемые результаты реализации программы внеклассных занятий танцевально-двигательной арт-технологии:

- профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, коррекция осанки, развития моторно-двигательной координации;
- преодоление гиподинамии и связанных с ней нарушений;
- снятие излишнего напряжения, восстановление двигательного баланса и эмоционального равновесия;
- развитие двигательной пластики и приобретение опыта невербального экспрессивного выражения собственных эмоциональных состояний;
- снижение уровня тревожности;
- повышение уровня эмпатических способностей учащихся;
- снижение уровня агрессивности;
- повышения уровня концентрации и внимания;
- развитие навыков невербального взаимодействия;
- снижение предрасположенности к конфликтному поведению;
- оптимизация процесса адаптации к школе.

Адаптированные к младшему школьному возрасту упражнения и игры, используемые в танцевально-двигательной арт-технологии, направлены на снижение и мышечных зажимов, расширение двигательного репертуара, развитие кинестетической эмпатии и коммуникативности.

Таким образом, мы можем предполагать, что адаптированные к младшему школьному возрасту методы и техники танцевально-двигательной арт-терапии позволяют детям младшего школьного возраста удовлетворять потребность в двигательной активности, сбрасывать излишки напряжения, восстанавливать эмоциональное равновесие, а также оказывают плодотворное влияние на снижение уровня тревожности и агрессивности детей, что способствует конструктивной коммуникации между детьми.

ЛИТЕРАТУРА

1. Блинова, Ю.Л. Социально-коммуникативное развитие личности: теория и практика / Ю.Л. Блинова. – Казань: Астор и Я, 2015. – 202 с.
2. Брушлинский, А.В. Проблемы психологии субъекта / А.В. Брушлинский, ред. В.В. Знаков. – СПб.: Алетейя, 2003. – 263 с.
3. Гренлюнд, Э. Танцевальная терапия: Теория, методика, практика / Э. Гренлюнд, Н. Оганесян. – СПб.: Речь, 2004. – 288 с.
4. Костяк, Т.В. Психологическая адаптация к школе / Т.В. Костяк. – М.: Академия, 2008. – 176 с.
5. Леонтьев, А.Н. Лекции по общей психологии / А.Н. Леонтьев, ред. Д.А. Леонтьев, Е.Е. Соколов. – М.: Смысл, 2000. – 509 с.
6. Ходоров, Дж. Танцевальная терапия и глубинная психология: Движущее воображение / Дж. Ходоров. – М.: Когито-Центр, 2009. – 211 с.
7. An Annotated Bibliography of Dance // Movement Therapy: 1940-1990. – Columbia, Maryland, 1993. – 95 p.